**Примерный двигательный режим детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Виды двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Всего** |
|  | время, мин | | | |  |
| 1 | Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 2 | Физическая культура |  |  |  |  |  | 40 |
| 20 |  | 20 |  |
| 3 | Музыка |  | 20 |  |  | 20 | 40 |
| 4 | Физическая культура на прогулке |  |  | 20 |  |  | 20 |
| 5 | Физкультурные упражнения на прогулках | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1 ч 15 мин |
| 6 | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней прогулках) | 10 + 10 |  |  |  |  | 1 ч 40 мин |
| 10+10 | 10+10 | 10 **+** 10 | 10+10 |
| 7 | Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 8 | Дозированная ходьба |  | 10 |  |  |  | 10 |
| 9 | Игры-хороводы, игровые упражнения | 10 |  | 10 |  | 10 | 30 |
| 10 | Физкультурные досуги |  |  | | | |  |
|  | 20 мин один раз в месяц | | | |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, | характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей | | | |  |
| Итого в неделю не менее: | | 1 ч 25 мин | 1 ч 25 мин | 1 ч 25 мин | **1ч 15** мин | 1 ч 25 мин | **6 ч 55** мин |